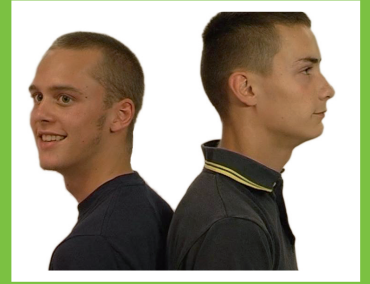


4

SESIÓN



# ¿ Cómo me siento ?

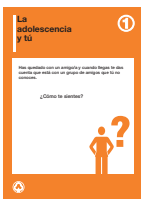
## Conducir las emociones

## 4

## SESIÓN



Charla  
sobre los cambios  
en la adolescencia



Tema  
Sentimientos



Actividad 16, pág. 40

# ¿Cómo me siento? Conducir las emociones

## Los cambios emocionales

Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por una serie de cambios emocionales que afectan de una manera importante la vida cotidiana de los adolescentes: su estado de ánimo, la percepción de sí mismos y del mundo que les rodea, las relaciones con su entorno familiar y con otras personas, como los amigos, los compañeros de clase, los profesores, etc. A veces, estos cambios emocionales, ligados a cambios hormonales, pero también a la maduración propia de la edad, desconciertan a los jóvenes, que no acaban de entender por qué un día se sienten de determinada manera y otro

## Hablan...

### Marcos

Al ser adolescente estoy en una etapa intermedia, es decir, no soy adulto pero tampoco pequeño, estoy en un momento en el que me gustaría ser más independiente, pero no llego, me queda poco, pero parece que no se acaba.



Marcos ve la adolescencia como una etapa de la vida. Para él, este momento de cambios le lleva a madurar para ser más independiente, aunque ya le gustaría serlo del todo. ¿Por qué creéis que quiere ser ya tan independiente? ¿Cómo definiríais vosotros el momento que estáis viviendo ahora?

### Mateo

Yo también he notado emociones nuevas y sentimientos nuevos en esta etapa de mi vida porque también algunos días me levanto de un humor diferente, algunos cambios que no son normales, que antes no me ocurrían. Empiezo a sentir sensaciones nuevas, como también el amor o cosas que antes no me daba cuenta y ahora sí.



Mateo habla de cambios de humor. ¿A qué creéis que son debidos? ¿Notáis estos cambios de humor en vuestros compañeros y en vuestros hermanos? ¿Los adultos los tienen? ¿Y los niños pequeños? ¿Y vosotros? ¿Sobre quiénes se suele descargar la rabia o el mal humor? ¿Cómo afectan los cambios de carácter en la relación con los demás? ¿Qué cosas necesitáis hacer cuando estáis de mal humor? Y, cuando estáis alegres, ¿estas cosas os apetece más hacerlas con los amigos o solos?

**Pequeños tesoros:** se invita al alumno a recopilar en la actividad fotocopiable los tesoros que guarda en sus momentos más íntimos (Actividad 16).

de forma bien distinta. Esta situación provoca que, a menudo, entren en contradicción consigo mismos y con las personas que les rodean, sobre todo con los adultos y, muy especialmente, con los padres.


### Estar solo y tener amigos

En este momento los jóvenes empiezan a sentir la necesidad de tener un espacio privado y tiempo para estar a solas pensando o haciendo sus cosas. Pero también se produce una fuerte identificación con los amigos. Se establecen lazos de amistad muy sólidos que pueden durar muchos años.

El objetivo de este bloque temático es dar la oportunidad a los jóvenes de expresar sus sentimientos más íntimos, intentando descubrir, entender y relativizar aquellos cambios emocionales que más les preocupan y que tienen que ver con el hecho de empezar a convertirse en adultos. También es interesante potenciar los aspectos más positivos de las reivindicaciones individuales que hacen los adolescentes, así como de los valores y sentimientos que despiertan las relaciones de amistad.




### Adrián

 *Ahora he notado unos cambios emocionales, porque algunos días estoy raro y no sé por qué pero otros días he experimentado lo que es, como a esta edad vienen las chicas, lo que es querer a una persona.*



Adrián habla de que ahora tiene otros intereses y preocupaciones. ¿Os ha pasado algo parecido? ¿Creéis que vuestras prioridades han cambiado? Y, en la relación con los demás, ¿qué valores son más importantes para vosotros, ahora?

### Gina

 *A nivel emocional, supongo que tienes cambios de humor y no sabes bien por qué, alguna vez. Depende del sentimiento, o sea, depende de lo que sientes, actúas de una manera u otra, lo que sí es de una manera más madura que antes o por lo menos lo intentas*



Este testimonio habla de cambios emocionales que, poco a poco, se gestionan con más madurez. ¿Estáis de acuerdo con lo que dice? ¿Creéis que las actuaciones de las personas dependen de lo que sienten? ¿Qué problemas comporta estar en una etapa intermedia entre la infancia y la vida adulta? ¿Creéis que se exigen a los jóvenes las responsabilidades de un adulto pero se les da las libertades de un niño? ¿Cómo sentís que os tratan a vosotros?

**¿Te conoces?:** se propone al alumno que intente responder a un cuestionario que le ayudará a definirse mejor (Actividad 17).



# La mirada del experto

## Las personas son como casas llenas de habitaciones

Es importante para el adolescente ir aprendiendo que todas las personas tienen cosas que les gustan y valoran de sí mismas, y otras que no tanto. Todo forma parte de nosotros, y la aceptación de lo que nos gusta y de lo que no es lo que nos hace madurar como individuos. Nadie es perfecto. El truco está en aceptar también las imperfecciones. Pero también es importante tener en cuenta que, a lo largo de la vida, vamos cambiando. No es útil para nosotros ponernos etiquetas y tampoco lo es para los demás. Además, las etiquetas pueden ser muy condicionantes.

## A veces estamos tristes y otras contentos

Algo similar ocurre con las emociones. Igual que los protagonistas del audiovisual, a veces estamos tristes y otras contentos. En ocasiones, nos sentimos rabiosos, y en otras, asustados. Somos como una gran casa con muchas habitaciones: cada habitación es una emoción y hemos de poder entrar en cada una de ellas. Si cerramos la puerta de la habitación que se llama tristeza, también estamos cerrando la puerta de la alegría. Algunas estancias nos gustarán más que otras, pero de la misma manera que “sabemos” estar contentos podemos ir aprendiendo a estar tristes. La autoestima es la aceptación de uno mismo en todo momento.

Es importante tener en cuenta que cada persona expresa sus sentimientos de forma distinta, tiene necesidades afectivas diferentes y vive cada etapa de forma diversa. Varios testimonios del audiovisual citan precisamente esa diversidad.

## Una etapa de la vida

En el audiovisual se habla de la adolescencia como una etapa de la vida situada entre la infancia y el mundo adulto. Los jóvenes empiezan a preguntarse sobre su futuro: ¿qué les deparará la vida adulta? La adolescencia es el momento en que se inicia el proyecto existencial. Éste se va construyendo a partir de nuestros deseos, nuestras posibilidades, nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de nuestro entorno, y se va readaptando a lo largo de la vida.

Una propuesta para trabajar este tema es plantearle al alumno que escriba un guión de cine sobre sí mismo en el cual el argumento sea su pasado, su presente y su futuro. También aquí se puede reflexionar sobre el hecho de que las metas han de tener un camino:

- ¿Cómo lo haré para poder llegar adonde yo quiero?
- ¿Qué obstáculos encontraré?
- ¿Qué recursos tengo?

## La necesidad de intimidad

El sentimiento de intimidad aparece en la adolescencia. En algunos jóvenes con mucha fuerza. Para ellos, su habitación, su diario, algunos objetos, son muy importantes. Saben que hay cosas que no quieren compartir y esta decisión debe ser respetada y apoyada, ya que es un paso más en el camino hacia la vida adulta.



## Aula abierta

Las siguientes actividades están pensadas para que los jóvenes intenten comunicar sus emociones y opiniones desde la reflexión y el diálogo. Han de tener en cuenta lo que sienten, pero también el interlocutor al que se dirigen, las circunstancias de cada momento y la manera como verbalizan sus pensamientos. De la misma forma, es interesante que valoren el hecho de compartir y comunicar sus emociones a las personas que tienen cerca y que les pueden ofrecer apoyo.

### Objetivos:

- Reflexionar sobre cuál es la manera habitual del joven de expresar sus opiniones, pensamientos y emociones.
- Utilizar un lenguaje cercano a los jóvenes como medio para hablar de sus sentimientos, inquietudes, etc., y compartirlos con el resto del grupo.
- Hablar de algunas emociones básicas y de qué cosas las provocan, y compartirlas con los compañeros. Aprender a observar a los demás, intentando comprender cómo se sienten los otros ante distintas situaciones.

## 14 Personas y situaciones

Cada alumno dedica un tiempo a anotar qué situaciones de su vida le hacen sentir inseguro y cuáles seguro. También puede anotar con qué personas se siente mal, "cortado", retraído... y con cuáles se siente bien.

Después de este tiempo los/las alumnos/as pueden compartir, por parejas (se pueden sentir más dispuestos si tienen cierta confianza), esas situaciones y ver si coinciden en alguna o con alguna persona.

Entre los dos pueden tratar de encontrar qué puntos en común tienen las situaciones que les hacen sentir bien o mal y qué características tienen esas personas que les hacen sentir bien o mal.

## 15 Pegatinas emocionales

El profesor reparte una pegatina en blanco a cada alumno y les da las siguientes instrucciones:

En el ángulo superior izquierdo escribid algo que hayáis perdido y que era importante en vuestra vida (un objeto, una persona, situación, oportunidad, etc.). En el ángulo superior derecho, algo o alguien que os parezca peligroso. En el ángulo inferior derecho, algo o alguien que te impida conseguir lo que tú quieres, que puede ser un obstáculo. Y por último, en el ángulo inferior izquierdo, algo que os dé alegría o felicidad.

Una vez completadas las pegatinas, se recogen para ser barajadas. A continuación, se reparten de nuevo sin que le corresponda a nadie la suya.

Cada alumno inicia el trabajo de encontrar al dueño o a la dueña de su pegatina. Si tiene dudas, puede hacer alguna pregunta inspirada en la tarjeta, pero no puede mostrarla. Cuando el alumno encuentra al dueño de la pegatina, se la pega en un lugar visible.

Reflexiones en torno a esta actividad que se pueden hacer con los alumnos: cada una de las esquinas de la pegatina corresponde a una emoción básica. La pérdida (ángulo superior izquierdo) puede producir tristeza; el peligro (ángulo superior derecho), miedo; los obstáculos (ángulo inferior derecho), rabia o enfado; y el amor (ángulo inferior izquierdo), felicidad.

Una vez realizada esta reflexión, los alumnos pueden elegir un compañero de la clase para compartir las emociones de su pegatina. Pueden hablar de cómo viven ellos las diferentes emociones y explicar alguna situación en la que vivieron las distintas emociones.

Duración  
aproximada de  
la actividad:

10 minutos

Duración  
aproximada de  
la actividad:

15 minutos

## Actividades para el alumno

### 16 Pequeños tesoros



> (...)

**A veces los pequeños regalos o recuerdos toman un significado especial.** Son algo importante para nosotros... Pueden ser objetos reales o sensaciones, sentimientos, palabras...

Piensa en situaciones, objetos, palabras o incluso pensamientos que te hicieron sentir alegre y anótalos o dibújalos.

- También puedes hacer lo mismo con la tristeza, el miedo y el enfado.

...)

## 17 ¿Te conoces?



¿Eres capaz de rellenar esta cuadrícula sobre **tí**?

### Cosas que me hacen sentir...

Triste	
Alegre	
Enfadado/a	
Asustado/a	

### Cosas que hago para manejar cada una de esas emociones...

- > Hablar con:
- > Expresarlo así:
- > Hacer esta actividad:
- > Pensar que...
- > (...)



## Los principales temas de la sesión

- › Fomentar la identificación de las propias emociones con naturalidad.
- › Ayudar a la gestión de las emociones de forma saludable.
- › Ayudar a comprender la importancia de sentirse querido y de poder compartir y comunicar las propias emociones con los demás.
- › Valorar la amistad como fuente de ayuda para mejorar la aceptación de los cambios que se están produciendo.
- › Profundizar en el mundo de la amistad y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales y sociales entre los adolescentes.
- › Reflexionar sobre la adolescencia como camino al ser adulto.
- › Tomar conciencia del mundo emocional propio y de los otros.
- › Mejorar el conocimiento del proceso de maduración del adolescente.

### Bloque de recursos

Esta **cuarta** sesión permite también tratar temas como:

- Actividades de responsabilidad individual: higiene, alimentación, hábitos saludables, etc. (ver apartado 2: "Hábitos saludables").
- Las reflexiones que generan los cambios emocionales y físicos (ver apartado 3: "Sexualidad").
- La autoestima para afrontar los retos vitales (ver apartado 4: "Autoestima").